

Zelfonderzoek energiestroom kenmerken hoogbegaafdheid in de GGZ.

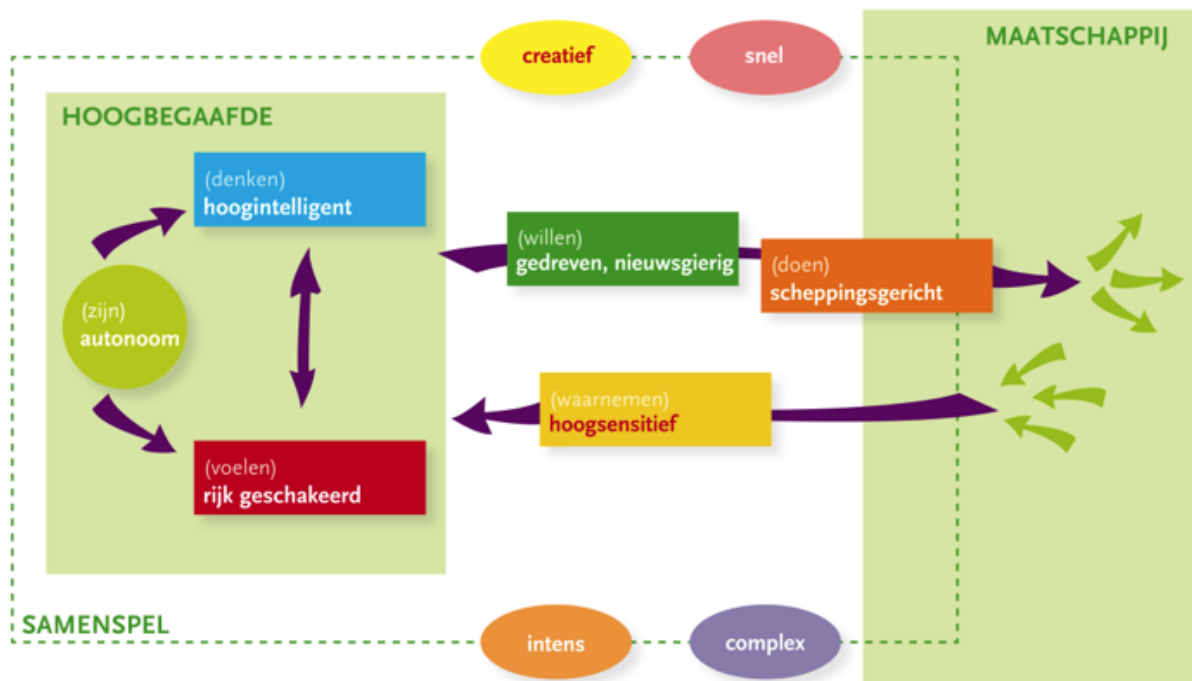
Inleiding

Dit zelfonderzoek is een middel waarop je de energiestroom van de existentiële kenmerken van hoogbegaafdheid meerdere keren in de behandeling bij jezelf kunt monitoren en kunt "markeren". Zo kan je samen met jouw behandelaar de energiestroom en mogelijke vervormingen (soms onherkenbaar) een plek geven in de behandeling door:

- Zichtbaar te maken welke invloed de energiestroom heeft op de dynamiek van de persoonlijkheid, op de omgeving en op de wisselwerking. En zo misdiagnoses voorkomen;
- Door op het einde van dit zelfonderzoek jouw keuze en focus voor twee kenmerken aan te geven, geef je richting en inhoud aan de behandeling. De focus kan elke keer opnieuw worden meegenomen en als ingang voor gesprek of als aanknopingspunt voor een lichaams of - ervaringsgerichte oefening dienen.

Uitgangspunt van dit zelfonderzoek zijn de kenmerken van het Delphi-model, die je in meer of mindere mate kunt bezitten en waarvan iedereen zijn eigen unieke profiel heeft. Hieronder zowel in woord als beeld weergegeven. Dit model gaat niet alleen over een hoog IQ (hoogintelligent), maar ook over andere existentiële kenmerken van hoogbegaafdheid. Het Delphi-model hoogbegaafdheid gaat uit van een positief zelfbeeld, waarin hoogbegaafde volwassenen zich in kunnen herkennen als ze in balans of in evenwicht zijn. De beschrijving van een evenwichtige hoogbegaafde vanuit het Delphi-model in woord en beeld: **Een hoogbegaafde is een snelle en slimme denker, die complexe zaken aankan. Autonoom, nieuwsgierig en gedreven van aard. Een sensitief en emotioneel mens. Intens levend. Hij of zij schept plezier in creëren.**

DELPHI-MODEL HOOGBEGAAFDHEID ©



Uit: M.B.G.M. Kooijman - van Thiel (red). *Hoogbegaafd. Dat zie je zó! Over zelfbeeld en imago van hoogbegaafden.* OYA Productions, 2008

Vervorming kenmerken hoogbegaafdheid

De kenmerken van hoogbegaafdheid zijn vanaf de geboorte tot het graf aanwezig. Maar niet alle kenmerken zijn altijd even sterk zichtbaar en kunnen enorm verschillen (Jacobsen, J. (1999) in Hoiting & Nauta (2022)).

Als je als hoogbegaafde cliënt hulp zoekt in de GGZ, is er van alles gebeurd in jouw leven. Dat betekent dat jouw persoonlijkheid, je opvoeding, de mate van asynchronie, ervaringen in het onderwijs en de omgeving moeten meegenomen worden in de (beschrijvende) diagnose. De kenmerken van jou als hoogbegaafde cliënt, kunnen onder invloed van deze omgevingsfactoren, door jou en jouw omgeving anders worden ervaren dan ze van nature zijn. Ze kunnen er vervormd uitzien, niet passend bij jouw intelligentieniveau, waardoor misdiagnoses op de loer liggen.

Zoals je ziet zijn de kenmerken van het Delphi-model sterk met elkaar verbonden en veel kenmerken kunnen **extreem, té of overdreven** aanwezig zijn. Er is sprake van een overdreven kenmerk als de hoogbegaafde cliënt er zelf last van heeft of last veroorzaakt bij anderen. Of zo sterk aanwezig dat ze andere kenmerken overheersen. In een school of werksituatie kun je dan spreken van **overpresteren**, rekening houdend wat iemands potentie van nature is.

We spreken van **onzichtbare, ingezakte, bevroren of geblokkeerde** kenmerken als iemand niet meer functioneert, geen gebruik meer maakt van eigen talenten, gefrustreerd raakt, dan wel somber, zelfs depressief of suïcidaal en niet meer in contact met de omgeving is. In een school of werksituatie kun je dan spreken van **onderpresteren**, rekening houdend wat iemands potentie van nature is.

De 10 existentiële kenmerken verdeeld over 3 gebieden (zie Delphi-model in beeld):

1. drie innerlijke kenmerken (intrapsychisch; wat er van binnen bij je omgaat);
2. drie kenmerken die de wisselwerking met de buitenwereld typeren (extrapsychisch) en
3. vier kenmerken die het samenspel of de interactie binnen en buitenwereld weergeven (interpsychisch).

Schaalindeling

De schaal waar je op kunt markeren loopt van **blauw** → **groen** → **rood**:

Aan de linkerkant markeer je een voor een kenmerk dat je als ingezakt, bevroren of als niet meer zichtbaar ervaart. De energiestroom is dan geblokkeerd, naar binnen gekeerd in contact met jezelf en omgeving.

In het midden markeer je een als je het kenmerk als neutraal en evenwichtig ervaart. De energiestroom is op koers, vrij en dynamisch. Omdat de energiestroom "in eigen beheer" (vol zelfvertrouwen, gedisciplineerd) en gereguleerd is, kun je in jouw centrum blijven staan en in contact met je ware zelf zijn.

Aan de rechterkant staat een als je een kenmerk als overdreven of als oververhit bij jezelf of in contact met jouw omgeving ervaart. De energiestroom is ongecontroleerd en resulteert in overspoeling.

Gebeurtenissen

Vaak helpt het als je kort een gebeurtenis beschrijft waar je het kenmerk als zodanig (blauw, groen en/of rood) ervaart en markeert. Geef daarbij aan wat je erbij gevoeld, ervaren of gedacht hebt.

Innerlijke kenmerken (3)

1. Autonom (zijn)

-----	*-----*	*-----*
niet autonoom	autonom	té kritisch, moeite accepteren regels en autoriteit
afhankelijk	onafhankelijk	arrogant, koppig, moeite met samenwerken, solistisch

Gebeurtenis (gevoelens, lichaamssensaties, gedachten en gedrag):

2. Hoogintelligent (denken)

-----	*-----*	*-----*
niet uitgedaagd	snel overzicht, analytisch	té rationeel
onderpresteren	leert snel, associatief	mist contact gevoel, verbinding met zichzelf
voelt zich dom	snel thuis in thema	té scherp kritisch of pedant
	meer kwaliteit en focus	moeilijk te volgen en mee te verbinden

Gebeurtenis (gevoelens, lichaamssensaties, gedachten en gedrag):

3. Rijk geschakeerd (voelen)

-----	*-----*	*-----*
vlak gevoelsleven	genueanceerd	té emotioneel
afgemat	kleurrijk	overspoeld, "zijn" met emoties
gedissocieerd	gelaagd en	uit contact met lichaamsgevoel
afgesneden van	in verbinding met	vervloeid met gevoel en emoties
lichaamsgevoel	(lichaams)gevoel	jezelf in emoties en gevoel verliezen

Gebeurtenis (gevoelens, lichaamssensaties, gedachten en gedrag):

Kenmerken (3) die de wisselwerking met de buitenwereld typeren

4. Gedreven, nieuwsgierig (willen)

-----	*-----*	*-----*
Verlammend,	brede interesse	zeer perfectionistisch
verveeld en lusteloos	vasthoudend	niet te stoppen
bore-out	enthousiast	dwingend, dominant
	gemotiveerd	kent geen grenzen en bemoeit zich overal mee

Gebeurtenis (gevoelens, lichaamssensaties, gedachten en gedrag):

5. Scheppingsgericht (doen)

-----	*-----*	*-----*
komt tot niets	produceert	doet teveel
vastgelopen	creatief	en onnodig;
ziet zichzelf als lui		overpresteren
stijlgevallen		verliest zich of vlucht in "handelen" om het handelen

Gebeurtenis (gevoelens, lichaamssensaties, gedachten en gedrag):

6. Hoogsensitief (waarneming)

waarneming	neemt hele	Overgevoelig voor prikkels
afgeschermd/afwezig	omgeving waar	overspoeld.
beschermt zich	ziet veel details	misdiagnose ADHD op de loer
tegen prikkels	hoge prikkelsensitiviteit	relatie met vroegkinderlijk trauma
Hoge drempel, muur;	semipermeabel	te lage drempel, geen filter
Sterke prikkel nodig	alert, ontspannen/	lage impulscontrole
voor activering	open	
In zichzelf gekeerd.		

Gebeurtenis (gevoelens, lichaamssensaties, gedachten en gedrag):

Kenmerken (4) die het samenspel met de binnen en buitenwereld weergeven

7. Snel

vertraagd	maakt tempo	actief en zeer associatief
geen contact anderen	aanjager	hak op de tak (slaat stappen over)
	maakt nieuwe gebieden	verliest contact; anderen kunnen niet volgen
	snel eigen	

Gebeurtenis (gevoelens, lichaamssensaties, gedachten en gedrag):

8. Creatief

uitgedoofd	onconventionele	ongeleid projectiel
doet er niets mee	keuzes/levensloop	doet van alles, maar komt tot niets
rigide, vaste routine	zeer specifieke	te onconventioneel/ excentriek.
	Interesses	excentriek; verliest contact met de realiteit
	hobby's;	
	sprankelend en speels	
	avontuurlijk, origineel	

Gebeurtenis (gevoelens, lichaamssensaties, gedachten en gedrag):

9. Intens

geen concentratie	zeer intens divers	overschrijdt eigen grenzen
geen focus	hyperfocus	hyperfocus wisselt snel
dof, verdoofd	energiek	raakt verstrikt in details en associaties
		te strak gespannen, op tenen lopend,
		tikkende tijdbom

Gebeurtenis (gevoelens, lichaamssensaties, gedachten en gedrag):

10. Complex

-----	*-----*	*-----*
geen overzicht laat het lopen desinteresse	overziet het geheel/ complexe situaties vol leven conceptueel, ordelijk gedetailleerd originele invalshoeken “out of the box”-denken	raakt verstrikt in details (perfectionisme) spreken en schrijven breedvoerig en intens- overwegend. de lijn en essentie verliezend

Gebeurtenis:

Focus komende tijd

Als je kijkt naar het zelfonderzoek, de markeringen bij de kenmerken en de gebeurtenissen; welke focus zou je dan kiezen om de komende tijd aan te werken in jouw behandeling:

1.

2.

Bronnen:

Hoiting, L. & Nauta, N. (2022). *Hoogbegaafde hulpzoekers. Wanneer je er zelf niet uitkomt*. Big Business Publishers: Utrecht.
Kooijman- van Thiel, M. (red.) (2008). *Hoogbegaafd. Dat zie je zó! Verslag van een onderzoek naar en een symposium over zelfbeeld en imago van hoogbegaafden*. Oya Productions: Ede.
Jacobsen, M.-E. (1999). *The gifted adult; a revolutionary guide for the liberating everyday genius*. Ballentine Books: New York.